

День: Понедельник  
 Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Каша вязкая с изюмом сад	150	4.75	6.65	39.17	227.63	№190 стр 203
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.4	№110 стр 6
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>7.37</b>	<b>14.08</b>	<b>49.46</b>	<b>342.73</b>	
Второй завтрак	соки сад	200	0.75		18.8	64	№418 страница329
Обед	Котлеты из мяса говядины сад	80	9.87	5.41	6.59	113.3	№299 стр 270
	Рагу из овощей сад	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Суп картофельный с фасолью сад	200	6.23	4.27	32.15	184.63	№87 страница 144
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
	компот из ягод сад	200	0.3	0.12	22.5	90.8	№393 страница318
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>24.22</b>	<b>16.29</b>	<b>132.27</b>	<b>752.41</b>	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом сад	80	10.22	11.9	35.21	280.85	№441 стр 343
	Чай с сахаром	180	0.84	1.26	14.25	69.38	
	суп молочный с геркулесовой крупой сад	200	4.01	7.71	9.61	126.96	№101 страница150
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>460</b>	<b>15.07</b>	<b>20.87</b>	<b>59.07</b>	<b>477.19</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1726</b>	<b>44.56</b>	<b>50.67</b>	<b>212.68</b>	<b>1780</b>	

День: Вторник  
 Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 2</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром сад	58	0.04	5.13	0.05	44.94	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой	200	5.37	7.79	18.41	166.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за завтрак</b>		<b>458</b>	<b>5.41</b>	<b>12.92</b>	<b>30.44</b>	<b>255.9</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и сметаной сад	200	3.52	6.2	24.1	178.23	№64 стр 133
	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Макароны оварные с маслом котлета из мяса говядины сад	180	34.88	25.6	37.68	509.99	№219 стр 228№299 страница 270
	Салат из свежей капусты с растительным маслом сад	60	0.91	3	3.98	46.04	№21 страница 112
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>41.33</b>	<b>35.25</b>	<b>100.37</b>	<b>884.56</b>	
Уплотненный полдник	Каша рисовая с маслом сад	120	2.82	3.66	30.96	159.16	№330
	Огурец свежий	52	0.35	0	1.4	6.95	№71 страница 108
	котлета рыбная	80	0.964	0.27	0.755	9.236	№271 страница 254
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	№1 стр 6

	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>482</b>	<b>6.664</b>	<b>4.32</b>	<b>57.645</b>	<b>282.206</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1800</b>	<b>46.34</b>	<b>40.39</b>	<b>181.24</b>	<b>1753</b>	

День: Среда  
Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 3</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Запеканка с творогом с сгущённым молоком сад	170	14.32	21.64	35.29	389.56	№168 страница182
	Какао с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>17.36</b>	<b>31.27</b>	<b>53.32</b>	<b>558.88</b>	
Второй завтрак	соки сад	200	0.75		18.8	64	№418 страница329
Обед	язык отварной	60	12.63	9.09	2.11	141	№242 стр.205
	Капуста тушеная сад	150	3.41	6.03	13.28	119.28	№143 страница 169
	Суп картофельный с клецками и сметанойсад	200	4.29	4.69	35.24	193.56	№91 стр 146
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
	кисель из ягод сад	200	0.11	0.07	11.14	43.84	№396 стр 319
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>22.24</b>	<b>20.33</b>	<b>77.37</b>	<b>572.28</b>	
Уплотненный полдник	Фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№386
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	оладьи с повидлом сад	130	10.51	6.87	61.89	339.97	№433 страница 337
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>330</b>	<b>10.55</b>	<b>6.87</b>	<b>71.99</b>	<b>378.73</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1826</b>	<b>49.31</b>	<b>63.84</b>	<b>209.31</b>	<b>1781.79</b>	

День: Четверг  
Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 4</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Суп молочный с пшеном сад	200	5.45	7.72	17.21	164.05	№101 страница 150
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>5.53</b>	<b>12.85</b>	<b>27.36</b>	<b>247.75</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№386 страница 314
Обед	тефтеля из мяса говядины в томатном соусе сад	80	9.68	4.76	10.76	121.56	№299,№372
	Картофельное пюре	140	7.16	4.08	66.88	319.34	№339 страница 295
	Огурец свежий	52	0.35	0	1.4	6.95	№71 страница 108
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной сад	200	2.72	6.2	19.93	143.22	№73 страница 137
	компот из ягод сад	200	0	0	9.98	37.4	№393 страница318
<b>итого за обед</b>		<b>722</b>	<b>21.71</b>	<b>15.49</b>	<b>113.79</b>	<b>703.07</b>	
Уплотненный полдник	007омлет натуральный сад	85	8.24	11.22	1.66	140.06	№229
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	Печенье сахарное сад	30	2.22	3	22.86	121.8	№7 стр627

	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	№1
	икра кабачковая сад	80	0.53	3.68	4.69	53.34	№57 страница 126
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>425</b>	<b>16.48</b>	<b>22.79</b>	<b>61.62</b>	<b>507.68</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1760</b>	<b>42.82</b>	<b>50.78</b>	<b>207.43</b>	<b>1428.9</b>	

День: Пятница  
 Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 5</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	суп молочный с гречневой крупой сад	200	5.52	8.02	17.77	166.44	№101 страница150
<b>итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>5.6</b>	<b>13.15</b>	<b>27.92</b>	<b>250.14</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№386 страница 314
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками сад	200	9.38	2.85	46.01	238.24	№90 стр.145
	Котлеты из мяса говядины сад	80	9.87	5.41	6.59	113.3	№299 стр 270
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
	каша пшеничная с маслом сад	120	5.06	4.46	27.24	161.56	№330
	компот из ягод сад	200	0	0	9.98	37.4	№393 страница318
	помидор свежий сад	55	0.18	0	1.74	7.62	№50
<b>итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>26.29</b>	<b>13.17</b>	<b>107.16</b>	<b>632.72</b>	
Уплотненный полдник	вареники ленивые (отварные) сад	130	16.21	22.4	18.15	336.66	№243 стр239
	напиток кисломолочный (йогурт) сад	185	5.22	4.5	7.56	92	№420 страница 330
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>315</b>	<b>21.43</b>	<b>26.9</b>	<b>25.71</b>	<b>428.66</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1678</b>	<b>47.2</b>	<b>48.37</b>	<b>147.13</b>	<b>1658</b>	

День: Понедельник  
 Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>неделя 2 день 6</b>							
Завтрак	икра кабачковая для детского питания сад	63	3.21	0.6	13.99	74.34	№57 стр 127
	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Макароны изделия отварные с маслом 2	120	12.51	5.36	90.29	435.85	№219 стр.228
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за завтрак</b>		<b>429</b>	<b>15.8</b>	<b>11.09</b>	<b>114.43</b>	<b>593.89</b>	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Салат из свежей капусты с растительным маслом сад	60	0.91	3	3.98	46.04	№21 страница 112
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
	жаркое по-домашнему с мясом сад	220	21.64	10.03	73.4	454.82	№292 стр 267
	суп картофельный с горохом и гречками сад	200	6.67	4.41	33.2	192.15	№87 страница 144
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>31.24</b>	<b>17.89</b>	<b>145.19</b>	<b>843.31</b>	
Уплотненный	Печенье сахарное сад	30	2.22	3	22.86	121.8	№7 стр 627
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	№1

полдник	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
	суп молочный с геркулесовой крупой сад	200	4.01	7.71	9.61	126.96	№101 страница150
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>460</b>	<b>8.72</b>	<b>11.1</b>	<b>58.88</b>	<b>361.74</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1760</b>	<b>53.96</b>	<b>39.63</b>	<b>302.9</b>	<b>1724.34</b>	

День: Вторник  
 Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 7</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром сад	58	0.04	5.13	0.05	44.94	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой	200	5.37	7.79	18.41	166.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за завтрак</b>		<b>458</b>	<b>5.41</b>	<b>12.92</b>	<b>30.44</b>	<b>255.9</b>	
Второй завтрак	напиток кисломолочный (йогурт)	180	5.22	4.5	7.56	92	№420 страница 330
Обед	рыба, запечённая	140	13.95	6.07	2.42	119.46	№263
	Борщ с картофелем и капустой и сметаной сад	200	2.9	6.2	19.18	151.37	№63 стр.132
	Компот из фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Огурцы свежие	60	0.35	0	1.4	6.95	
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
	картфельное пюре	120	5.06	4.46	27.24	161.56	№339 стр 295
<b>итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>24.28</b>	<b>17.18</b>	<b>84.85</b>	<b>589.64</b>	
Уплотненный полдник	каша пшеничная с маслом сад	120	5.06	4.46	27.24	161.56	№330
	Хлеб пшеничный 30г	30	2.49	0.39	14.43	68.1	№1 стр 104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	помидор свежий	55	0.18	0	1.74	7.62	№50
	биточки из мяса говядины	140	13.95	6.07	2.42	119.46	№263
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>545</b>	<b>21.72</b>	<b>10.92</b>	<b>55.93</b>	<b>395.5</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1858</b>	<b>49.55</b>	<b>42.55</b>	<b>197.67</b>	<b>1636</b>	

День: Среда  
 Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 8</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Какао с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	пудинг из творога с сгущённым молоком сад	150	16.18	21.6	34.71	394.7	№249 стр 241
<b>итого за завтрак</b>		<b>396</b>	<b>19.22</b>	<b>31.23</b>	<b>52.74</b>	<b>564.02</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№386 страница 314
Обед	оладьи из печени	55	9.34	11.28	3.82	164	№282 страница 227
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
	рагу из овощей	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Щи зеленые со сметаной сад	200	2.11	7.97	6.86	106.57	№74 стр137
	компот из ягод сад	200	0.12	0.08	11.23	44.3	№393 страница 318
	помидор свежий сад	55	0.18	0	1.74	7.62	№50
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>19.57</b>	<b>25.82</b>	<b>94.68</b>	<b>678.55</b>	
Уплотненный	Суп молочный с пшенной крупой сад	200	5.52	7.68	17.77	163.45	№101 страница 150
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	№1

полдник	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	вафли сад	30	2.02	3.4	22.7	122.8	№6 стр 927
итого за уплотнённый полдник		<b>460</b>	<b>10.07</b>	<b>11.47</b>	<b>65</b>	<b>393.11</b>	
Итого за 8 день		<b>1720</b>	<b>48.79</b>	<b>57.32</b>	<b>232.35</b>	<b>1609.32</b>	

День: Четверг  
 Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 9</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Суп молочный с геркулесовой крупой сад	200	5.52	7.68	17.77	163.45	№101 страница 150
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
итого за завтрак		<b>446</b>	<b>5.6</b>	<b>12.81</b>	<b>27.93</b>	<b>247.15</b>	
Второй завтрак	простокваша	180	18	18	18	0	№420 стр330
Обед	Перец, фаршированный мясом и рисом	135	11.6	7.06	17.92	176.83	№316 страница280
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
	компот из ягодсад	200	0	0	9.98	37.4	№393 страница318
	рассольник ленинградский с крупой сад	250	4.93	4.9	37.99	209.14	№82,стр.141
	салат из отварной свеклы с растительным маслом сад	70	0.95	2	1.22	44.09	№34 стр 117
итого за обед		<b>705</b>	<b>19.28</b>	<b>14.41</b>	<b>82.71</b>	<b>542.06</b>	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	80	14.87	3.05	7.55	115.46	№271 страница254
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	Огурец свежий	52	0.35	0	1.4	6.95	№71 страница 108
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	№1
	каша гречневая с маслом сад	100	3.8	3.35	20.43	121.17	№330
итого за уплотнённый полдник		<b>462</b>	<b>24.51</b>	<b>11.29</b>	<b>61.79</b>	<b>436.06</b>	
Итого за 9 день		<b>1780</b>	<b>65.59</b>	<b>56.06</b>	<b>174.82</b>	<b>1750.67</b>	

День: Пятница  
 Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 10</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Суп молочный с рисовой крупой сад	200	4.85	7.78	18.89	165.72	№101 страница 150
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
итого за завтрак		<b>446</b>	<b>4.93</b>	<b>12.91</b>	<b>29.04</b>	<b>249.42</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№386 страница 314
Обед	Картофель отварной сад	100	7.25	4.28	71.25	337.25	№336 страница 294
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	№1 страница 104
	Шницель из мяса говядины	80	10.21	7.27	11.36	148.05	№299 страница 270
	компот из ягод сад	200	0	0	9.98	37.4	№393 страница318
	помидор свежий сад	55	0.18	0	1.74	7.62	№50
	суп картофельный с крупой сад	200	3.13	4.29	24.18	145.08	№86 страница 143
итого за обед		<b>685</b>	<b>22.57</b>	<b>16.29</b>	<b>134.11</b>	<b>750</b>	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
	пицца "детская" сад	120	7.67	6.01	46.59	259.16	№447 страница 346

итога за уплотнённый полдник	320	7.67	6.01	58.57	304.04	
Итого за 10 день	1756	34.27	34.86	215.62	1773.86	

Итого за весь период		482.39	484.47	2081.15	14007.86	
Среднее значение за период		48.239	48.447	208.115	1400.786	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1801	3.44	3.46	14.86	1756	